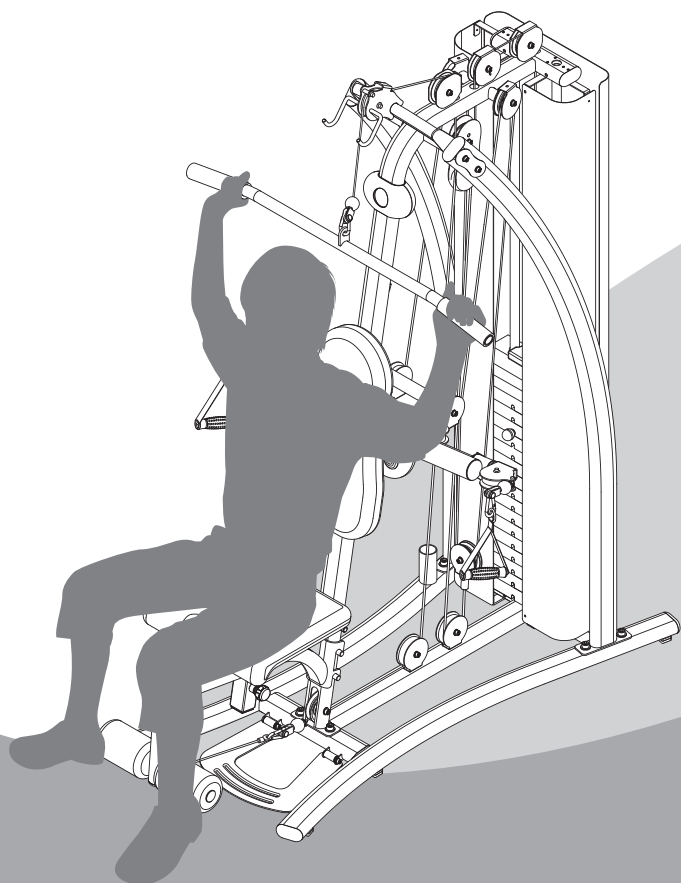
ホ　ー　ム　ジ　ム
HOME GYM

TORUS 4

取扱説明書

家庭用室内運動用具

もくじ

特　長

●家庭で本格的なマルチトレーニングが可能。
●コンパクトサイズでスペースを有効活用。

運動方法は別紙の「**エクササイズガイド**」をご参照ください。

このたびは、本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。この商品は、ご家庭で手軽かつ安全にエクササイズができるように開発された、高性能のマルチホームジムです。
安全に、正しくご使用いただくために、ご使用前には必ず取扱説明書をよくお読みください。
また、お読みになった後は、必要なときにいつでもご覧いただけるよう大切に保管してください。

安全のために、必ずお守りください

警告記号の意味

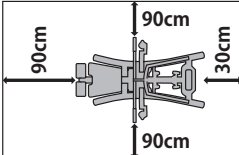
この取扱説明書には、安全にお使いいただくために次のような表示をしています。
表示の内容をよく理解してから本文をお読みください。

警告 または 警告	この表示の注意事項を守らないと、転倒や挟まれなどにより死亡や大けがなどの人身事故につながることがあります。
注意 または 注意	この表示の注意事項を守らないと、転倒や挟まれ、その他の事故によりけがをしたり、周辺の物品に損害を与えたりすることがあります。
禁止	禁止（してはいけないこと）を示します。 具体的な禁止内容は、文章で示します。
強制	強制（必ずすること）を示します。 具体的な強制内容は、文章で示します。

ご使用の前に

改造禁止	●本製品を勝手に改造、修理しないでください。むやみに改造したりすると、故障の原因となるおそれがあります。
禁止	●**ペットおよび 12 歳以下のお子様を本製品に近づけたり、乗せたりしないでください。** ●本製品を他の用途に使用しないでください。 ●本製品は 1 人用のトレーニングマシンですので、2 人以上では使用しないでください。 ●体重 150kg を超える人は使用しないでください。 ●本製品は家庭用です。業務用では使用しないでください。 ●可動部に巻き込まれそうな服装で本製品を使用しないでください。
強制	●本製品は、取扱説明書と別紙のエクササイズガイドに従って正しくご使用ください。 ●運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。 ●運動は、なるべく食後 1 ～ 2 時間後に行ってください。食後すぐの運動および運動後 30 分以内の食事はお控えください。 ●心臓病、呼吸器障害、高血圧ほか、身体に持病や障害のある方は、必ず医師にご相談のうえ、ご使用ください。 ●ご使用前に、組立て箇所に緩みがないか必ず確認してください。

ご使用時に

<table>
<tr><td>
禁止</td><td>
●<u>使用中はすべての可動部に物や指、頭、髪の毛、四肢を近づけないでください。</u>
●本製品に強い衝撃を与えたり、重い物を載せたりしないでください。
●本製品の隙間や穴に物を詰めないでください。
●運動量および重量は徐々に増やし、無理をしないでください。飲酒後の運動は絶対にしないでください。</td></tr>
<tr><td>
強制</td><td>●運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。可動部に巻き込まれるおそれがあるため、ひも類のない服装をしてください。
●運動中に体の異常を感じたら、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。</td></tr>
</table>

ご使用前の点検

<table>
<tr><td>
強制</td><td>●接地部のがたや、各部に緩みがないか確認、調節してご使用ください。</td></tr>
</table>

ご使用場所

<table>
<tr><td>
禁止</td><td>●本製品は室内用です。屋外では使用しないでください。
●直射日光が当たる場所や、温度が一定でない場所では使用しないでください。故障の原因となるおそれがあります。
●湿気の多い場所や、水滴等が本製品にかかる場所には設置しないでください。本体内部に水滴等が浸入し、さびや故障の原因となるおそれがあります。</td></tr>
<tr><td>
強制</td><td>●本製品は、必ず安定した平坦で丈夫な床に設置してください。
●本製品を濡らしたりする物がないか確認してください。
●安全のため、右図の設置スペースを確保してください。

</td></tr>
</table>

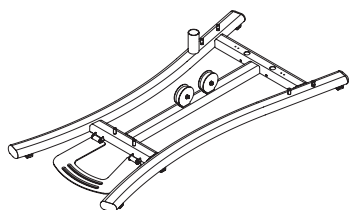
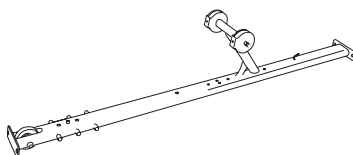
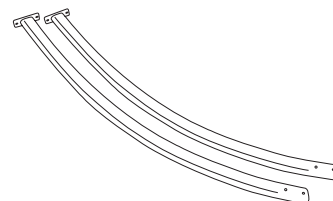
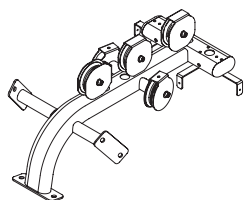
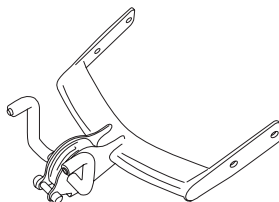
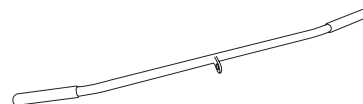
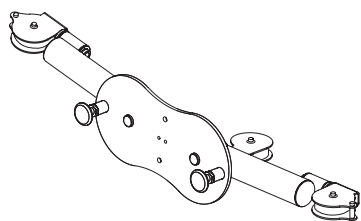
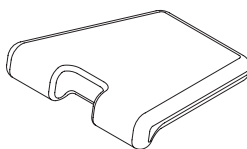
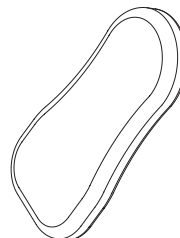
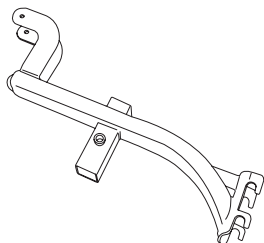
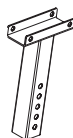
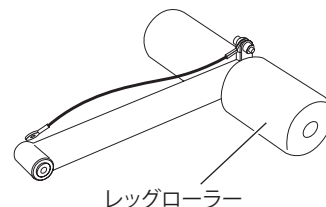
お手入れと保管

<table>
<tr><td>
禁止</td><td>●屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。
●転倒のおそれがある場所、お子様が触れる場所に保管しないでください。
●お手入れには、アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。</td></tr>
<tr><td>
強制</td><td>●一週間に一度程度、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。</td></tr>
</table>

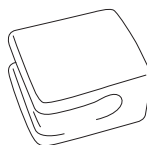
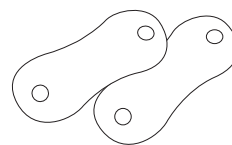
梱包内容

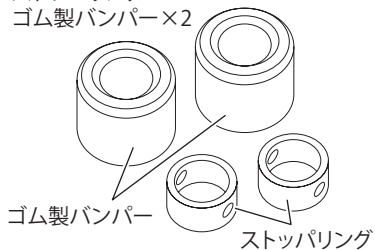
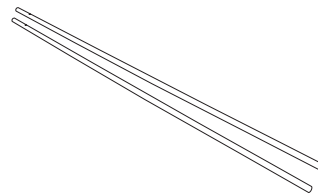
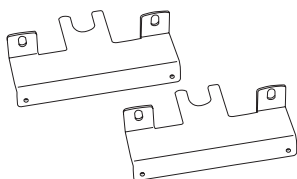
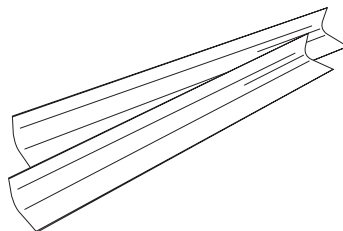
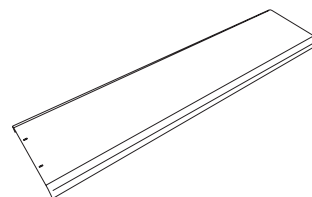
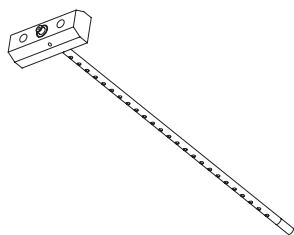
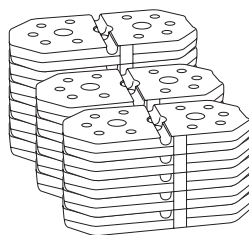
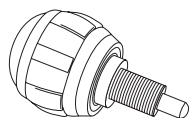
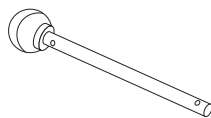
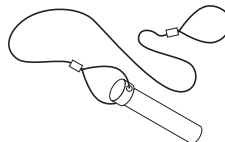
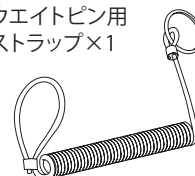
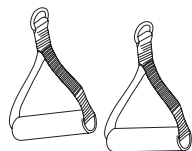
本製品は、ご購入時には分解されて箱に梱包されています。
梱包内容がすべて揃っていることをご確認ください。以下に梱包内容を示します。

本製品を箱から外に出す際、および組立ての際は、重量が大きい（182kg）ため必ず 2 人以上で行ってください。

ベースフレーム×1

フロントサポートフレーム×1

メインサポートフレーム×2

上部プーリー×1

ラットバーブラケット×1

ラットプルダウンバー×1

ラジアルアーム×1

シートパッド×1

背もたれ×1

シートフレーム×1

シートポスト×1

レッグエクステンションフレーム×1

デュアルプーリー×1

シングルプーリー×1

補助ウエイト×1

支持プレート×2

前部カバー×1セット

ストッパリング×2
ゴム製バンパー×2

ガイドロッド×2

後部シールドプレート×2

ウエイトシールド（左右）×2

後部ウエイトシールド×1

トップウエイト×1

ウエイトプレート×16

シート調節ノブ×1

ウエイトピン×1

シート安全ピン×1

ウエイトピン用
ストラップ×1

グリップ×2

ケーブルA
×1

ケーブルCと同じ形状ですが
長い方がケーブルAです

ケーブルB
×1

ケーブルAとCとは形状が
異なります

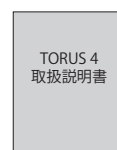
ケーブルC
×1

ケーブルAと同じ形状ですが
短い方がケーブルCです

レッグストラップ×1

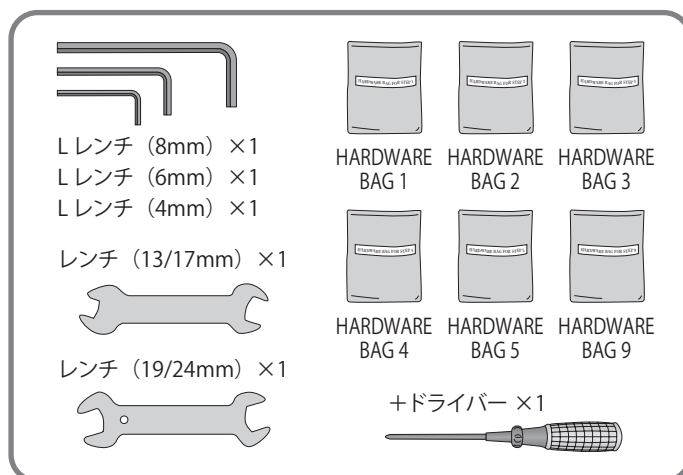
ウエイト用シール×1

組立用部品
×1式（袋）

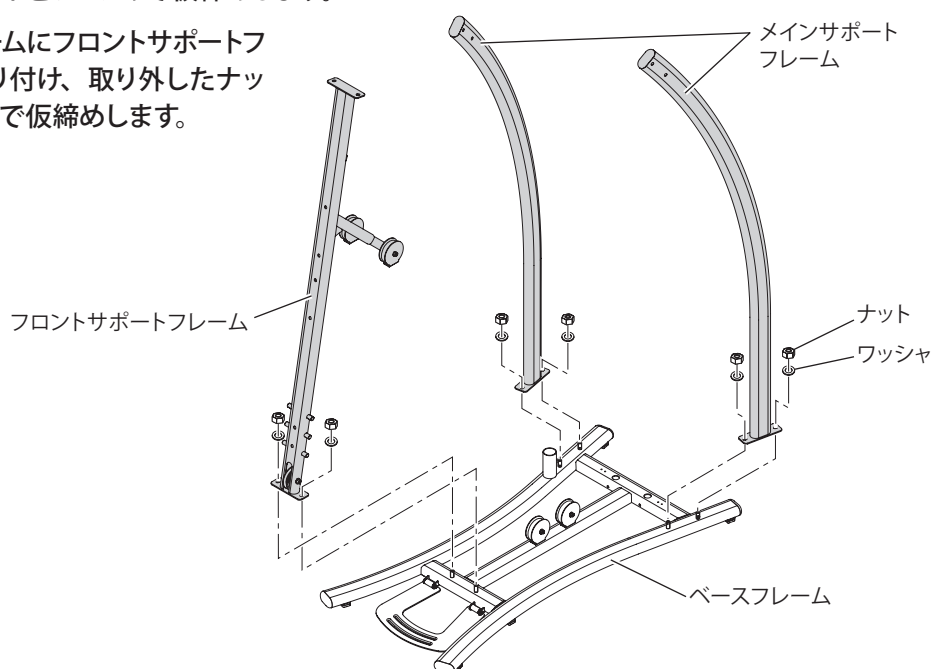
取扱説明書×1

※万一、不足した部品があった場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。
※組立用部品についての詳細は、次ページをご参照ください。

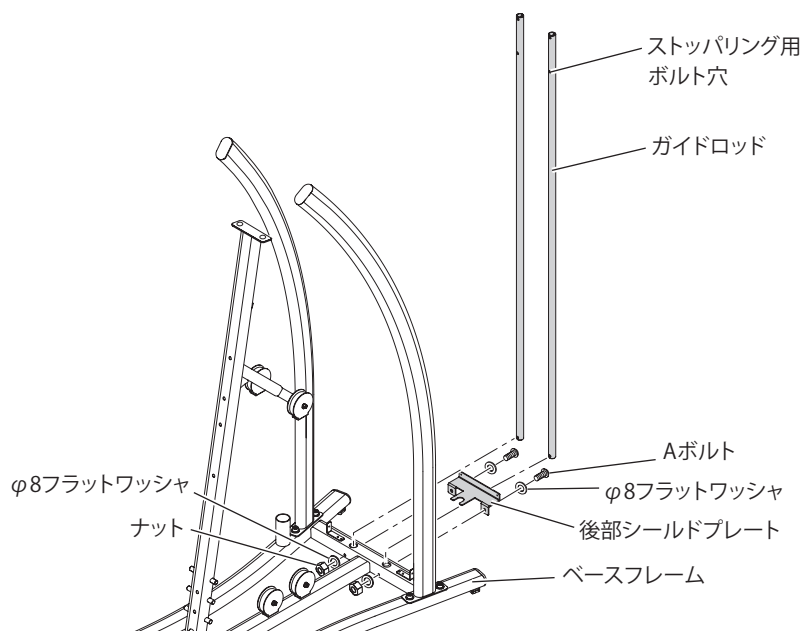
組立方法

- 組立手順を正しく守り、すべての部品がしっかりと固定されていることを確認してください。
  組立手順を正しく守らないと、組立部分の締付け不良により、製品の故障につながります。
  また、運動中に組立部分が緩むと、思わぬ事故につながるおそれがあります。
- 組立ては必ず 2 人以上で行なってください。
  また、組立部品などで指などを挟まないようにご注意ください。

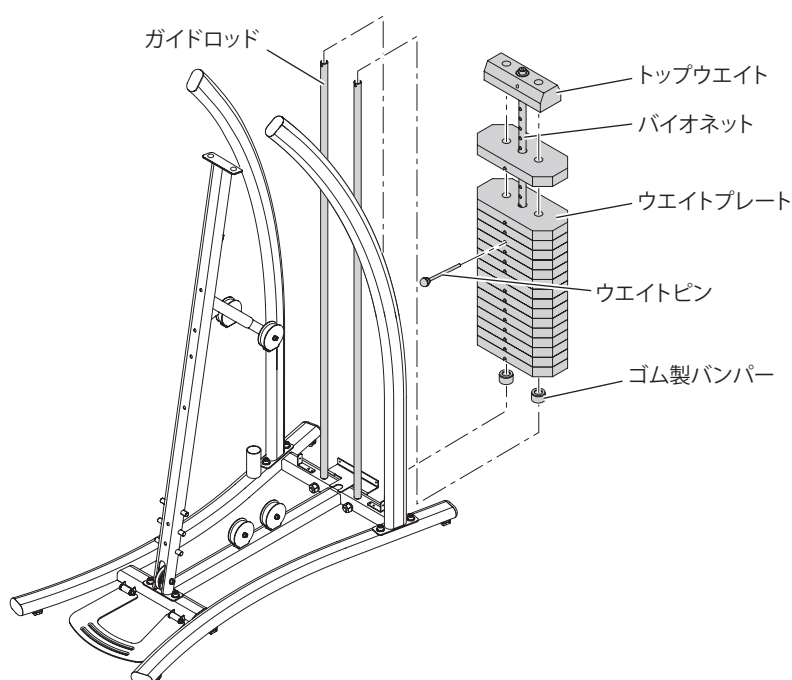
本製品は、右図のように組立用部品 1 式を付属しています。また、各組立手順ごとにボルトやねじなどを小分けにしていますので、開封してご使用ください。
組立ての際は、ボルトおよびねじの大きさや長さを間違えないようご注意ください。
また、ボルトの締付けには L レンチおよびレンチを､ねじの締め付けには+ドライバーをご使用ください。
ご不明な点がある場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。

■組立手順

1

1. 水平になるようにベースフレームを平な場所に設置します。
2. ベースフレームに付属したナットとワッシャを取り外します。
3. ベースフレームに左右のメインサポートフレームをロゴのプリントが外側になるように取り付け、取り外したナットとワッシャで仮締めします。
4. ベースフレームにフロントサポートフレームを取り付け、取り外したナットとワッシャで仮締めします。

2

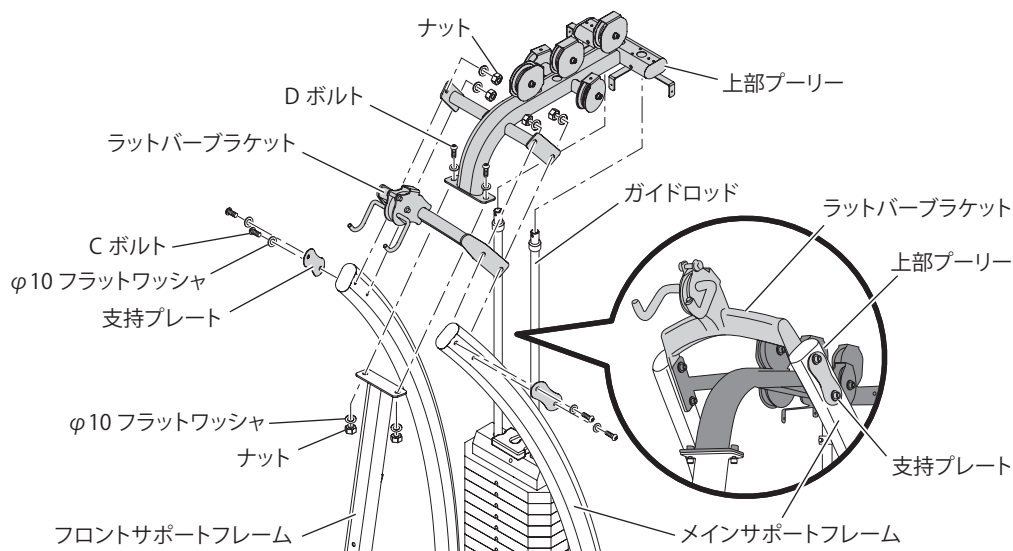
1. HARDWARE BAG 5 を開封し、ボルトなどを取り出します。
2. ベースフレームに後部シールドプレートを取り付け、A ボルト（2 個）および φ 8 フラットワッシャ (4 個)、ナット (2 個) で仮締めします。
3. ベースフレームに、ガイドロッドをストッパリング用のボルト穴が開いている方が上になるように差し込みます。

※手順4と手順6でも使用します。

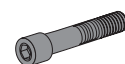
3

1. 左右のガイドロッドにゴム製バンパーを 1 個ずつ通します。
2. ガイドロッドにウエイトプレート（16 枚）のウエイトピンを差し込む穴が下向きになるように通し、トップウエイトを取り付けます。ウエイトを取り付けたガイドロッドは不安定なので倒れないように手で支えてください。

4

1. 手順 2 で使った HARDWARE BAG5 の残りのボルトなどを使用します。
2. 左右のガイドロッドにストッパリングを B ボルトおよびφ 8 フラットワッシャ（4 個）、ナット（2 個）で取り付けます。

5

1. HARDWARE BAG 1 を開封し、ボルトなどを取り出します。
2. 上部プーリーにガイドロッドを差し込みます。
3. フロントサポートフレームに上部プーリーを取り付け、D ボルト（2 個）および φ 10 フラットワッシャ（4 個）、ナット（2 個）で仮締めします。
4. ラットバーブラケットを、上部プーリーおよび左右のメインサポートフレーム、支持プレートの位置を揃えて、C ボルト（4 個）およびフラットワッシャ（8 個）、ナット（4 個）で仮締めします。

HARDWARE BAG 1 を開ける

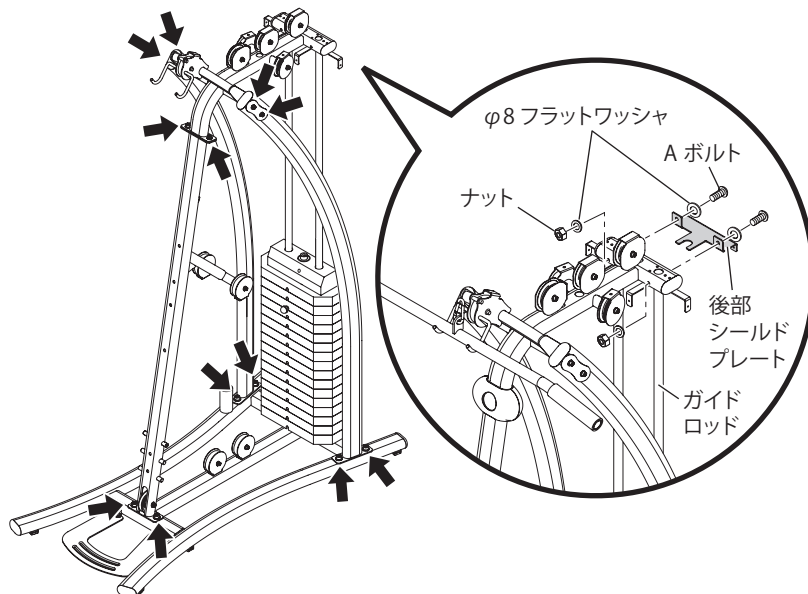
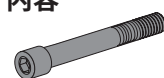
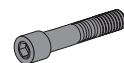
内容

Cボルト
（65mm長）×4

Dボルト
（25mm長）×2

ナット×6

φ10フラットワッシャ
×12

6

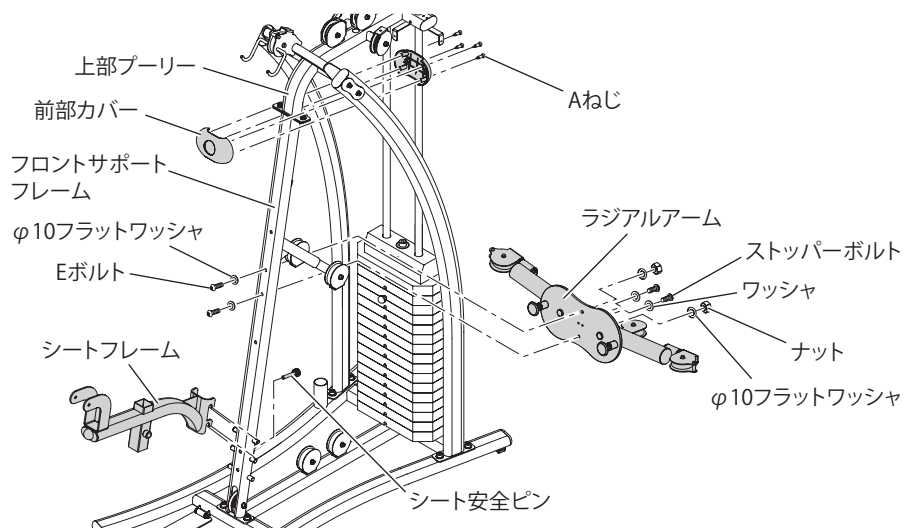
1. 手順 2 と 4 で使った HARDWARE BAG5 の残りのボルトなどを使用します。
2. 上部プーリーに後部シールドプレートを取り付け、A ボルト（2 個）およびφ 8 フラットワッシャ (4 個)、ナット (2 個) で仮締めします。（A ボルトは後部シールドプレートおよび上部プーリー、ガイドロッドの上部ボルト穴に通してください）
3. 仮締めしていたすべてのボルトを増し締めします。（後部シールドプレートは手順 13 で増し締めしてください）

内容

Aボルト
(95mm長) ×4

Bボルト
(45mm長) ×2

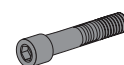
ナット×6

φ8フラットワッシャ
×12

※手順2と手順4でも
使用します。

7

1. HARDWARE BAG 2 を開封し、ボルトなどを取り出します。
2. 上部プーリーとフロントサポートフレームの接続部分に、前部カバーを A ねじ (4 個) で取り付けます。
3. ラジアルアーム前部にあらかじめ取り付けてあるストッパーボルトおよびワッシャを取り外し、ラジアルアーム背部に取り付け、増し締めします。
4. フロントサポートフレームにラジアルアームを、E ボルト（2 個）およびφ 10 フラットワッシャ (4 個)、ナット (2 個) で取り付けます。
5. フロントサポートフレームにシートフレームを取り付け、シート安全ピンを挿入します。（15 ページの「シートフレーム高さの調節」をご参照ください）

HARDWARE BAG 2
を開ける

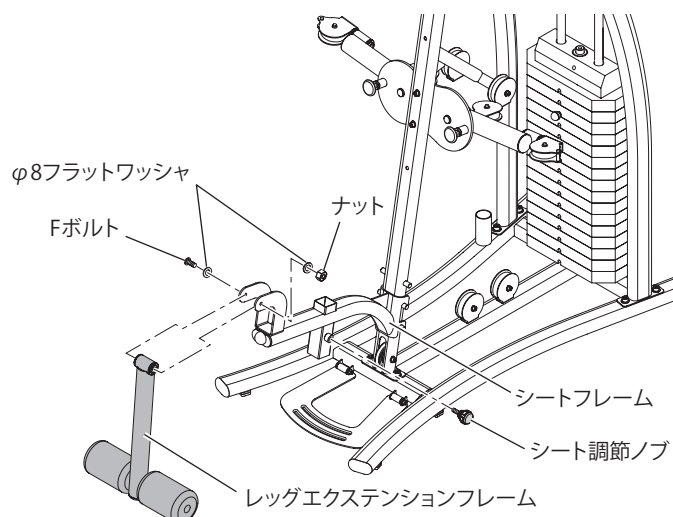
内容

Eボルト
(65mm長) ×2

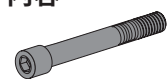
ナット×2

φ10フラットワッシャ
×4

Aねじ×4

8

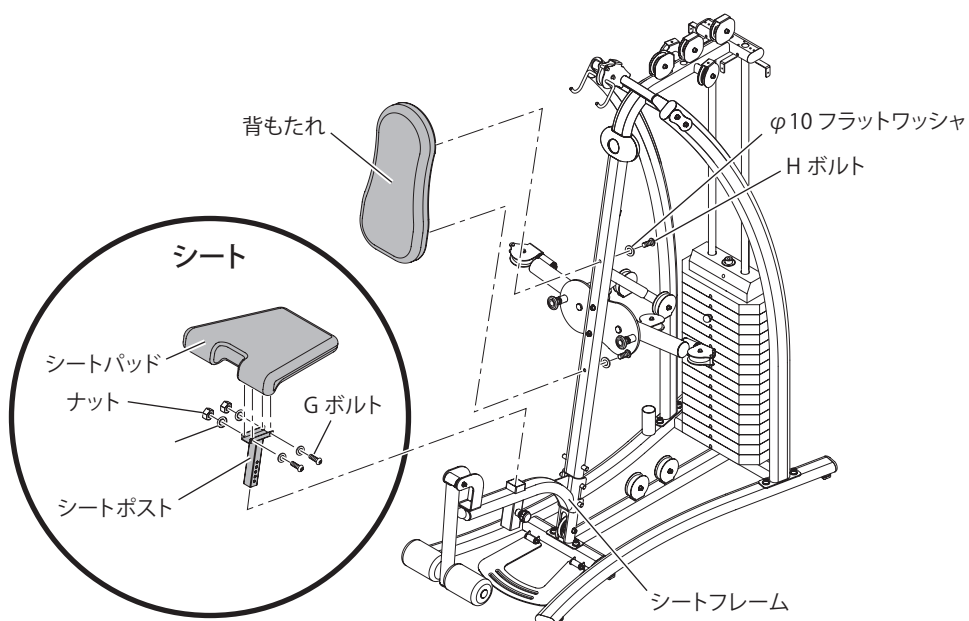
1. HARDWARE BAG 3 を開封し、ボルトなどを取り出します。
2. シートフレームにレッグエクステンションフレームを、F ボルト（1 個）および φ 8 フラットワッシャ（2 個）、ナット（1 個）で取り付けます。
3. シートフレームにシート調節ノブを取り付けます。

HARDWARE BAG 3
を開ける

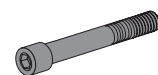
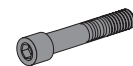
内容

Fボルト
（85mm長）×1

ナット×1

φ8フラットワッシャ
×2

9

1. HARDWARE BAG 4 を開封し、ボルトなどを取り出します。
2. フロントサポートフレームに背もたれを、H ボルトおよびφ 10 フラットワッシャ（各 2 個）で取り付けます。
3. シートパッドに、下図を参考にシートポストの向きを合わせて取り付け、G ボルト（2 個）およびφ 10 フラットワッシャ（4 個）で増し締めします。
4. 組み立てたシートをシートフレームに取り付けます。

HARDWARE BAG 4
を開ける

内容

Gボルト
（70mm長）×2

Hボルト
（60mm長）×2

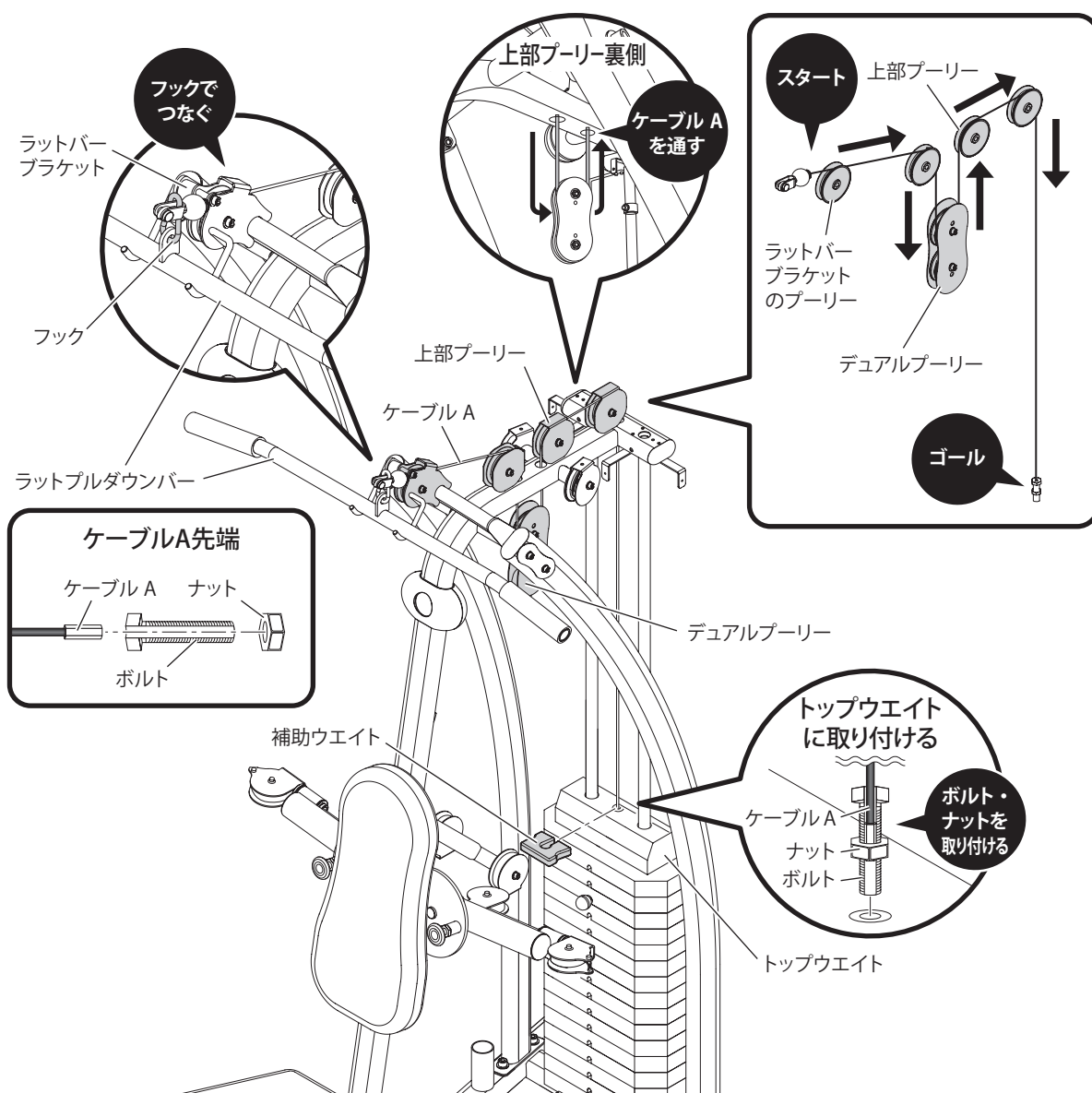
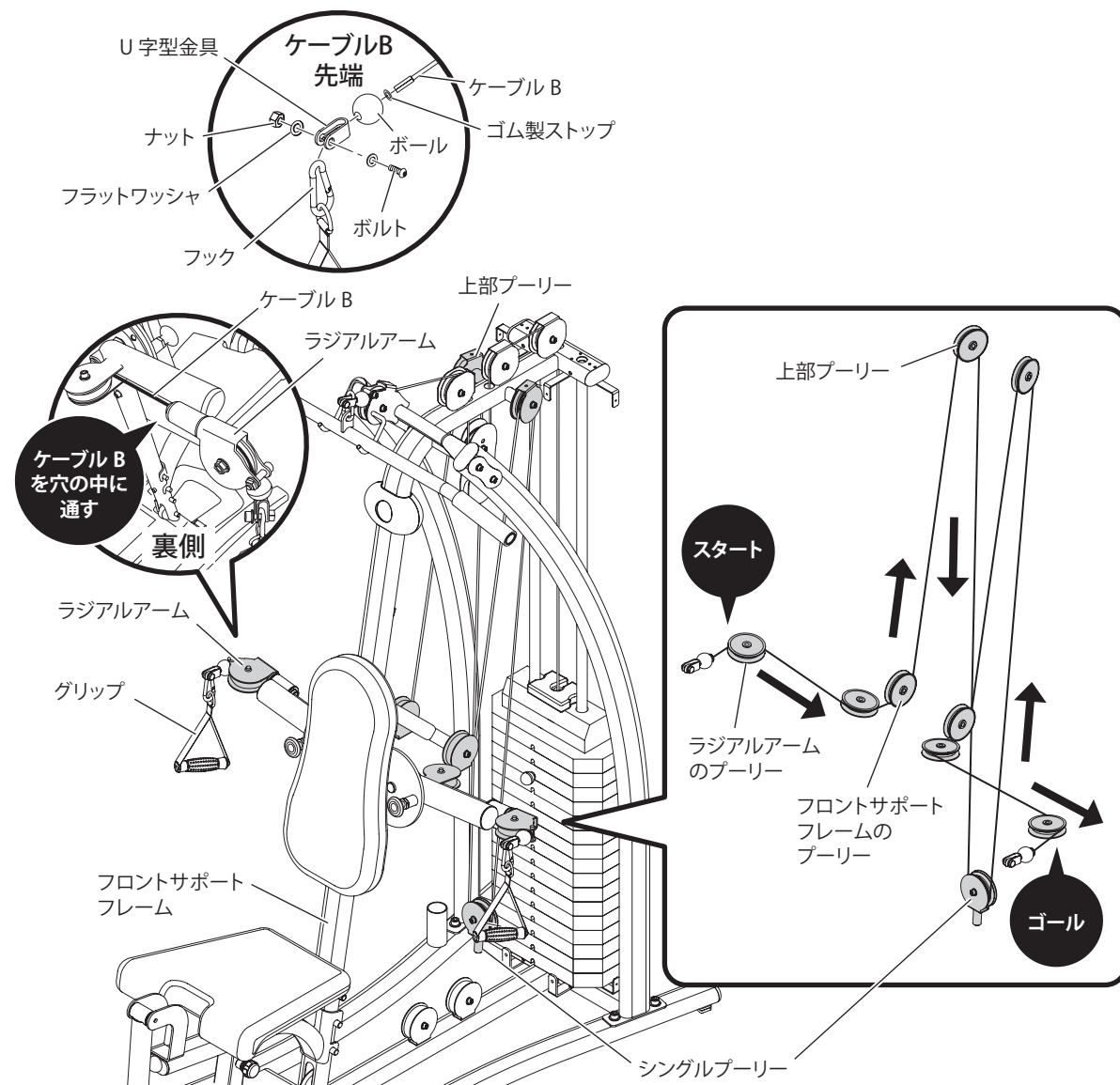
ナット×2

φ10フラットワッシャ
×6

10

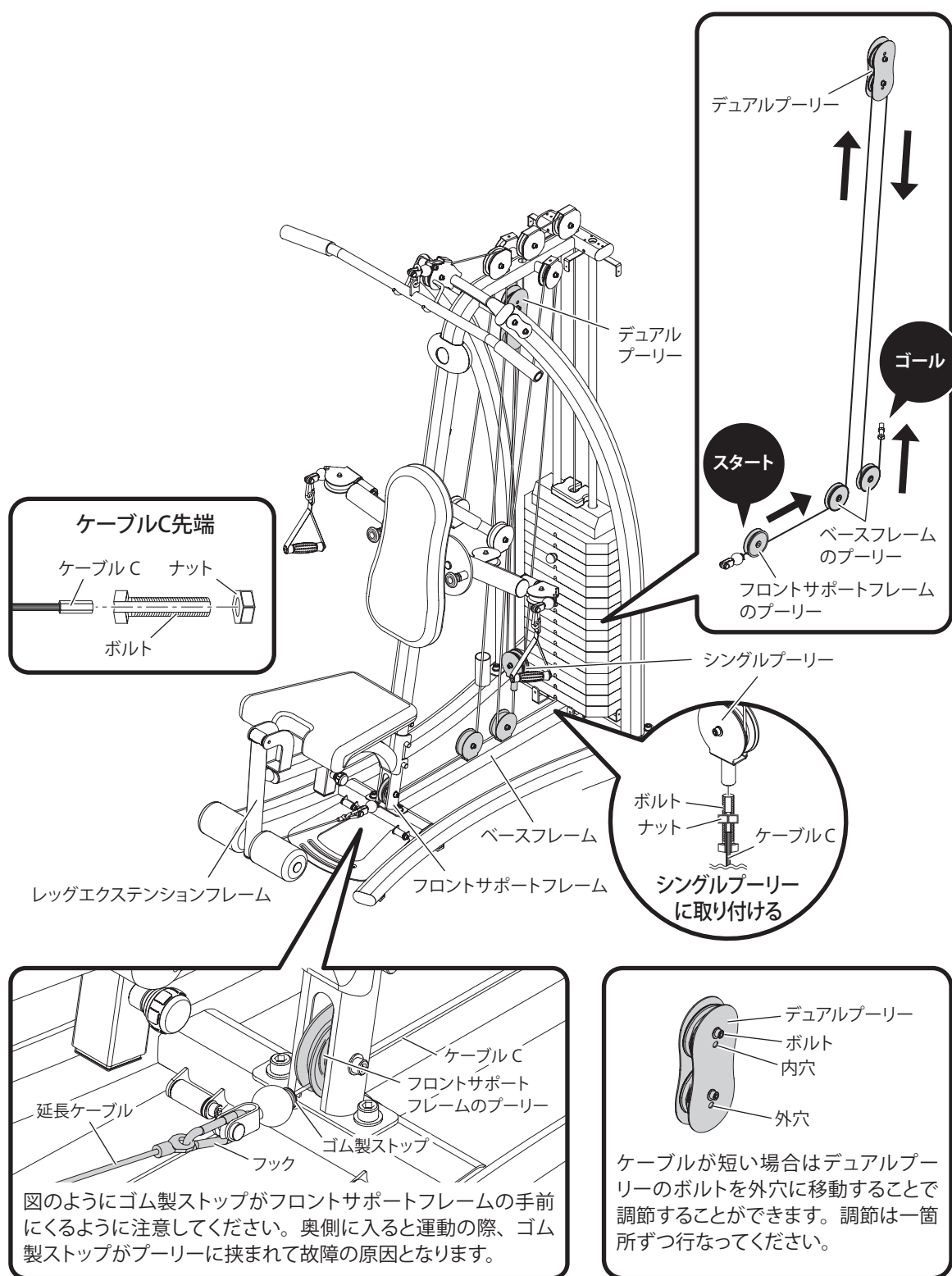
1. ケーブル A の先端にあらかじめ取り付けてあるボルトとナットを取り外し、図のようにスタート位置のラットバーブラケットのプーリーから、上部プーリーおよびデュアルプーリーに通していきます。（ケーブル A と C は同じ形状ですが、長い方がケーブル A です）
2. トップウエイトにケーブル A を、取り外したボルトとナットで取り付けます。
3. ラットプルダウンバーにケーブル A の先端のフックを取り付けます。
4. トップウエイトの上に補助ウエイトを乗せます。

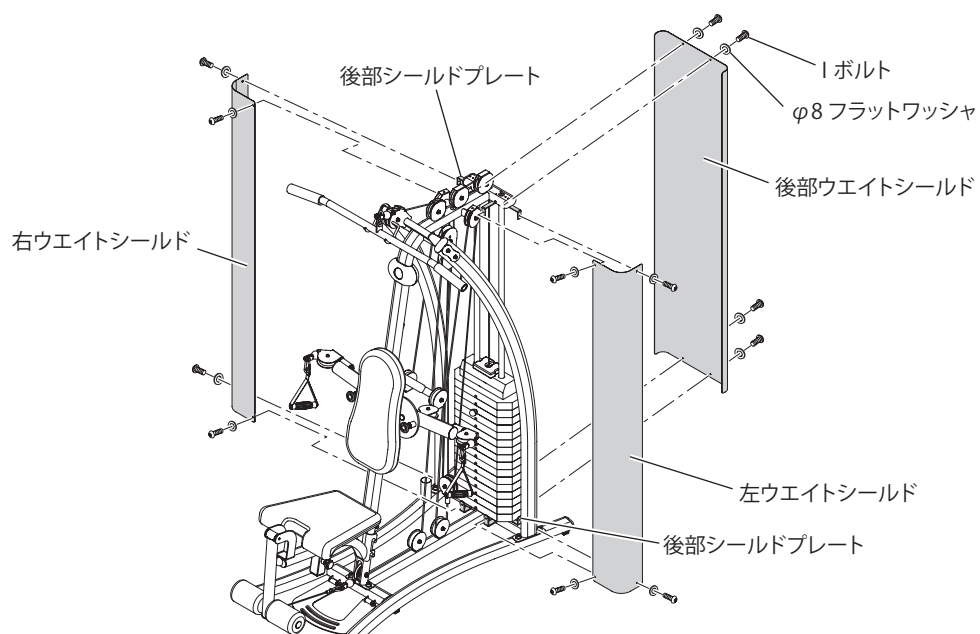
フックでつなぐ
ラットバーブラケット
フック
ラットプルダウンバー
上部プーリー裏側
ケーブル A を通す
スタート
上部プーリー
ラットバーブラケットのプーリー
デュアルプーリー
ゴール
上部プーリー
ケーブル A
ケーブルA先端
ケーブル A
ナット
ボルト
デュアルプーリー
補助ウエイト
トップウエイトに取り付ける
ケーブル A
ナット
ボルト
ボルト・ナットを取り付ける
トップウエイト

11

1. ケーブル B の片側の先端にあらかじめ取り付けてあるボールなどを取り外し、図のようにスタート位置のラジアルアームのプーリーおよびフロントサポートフレームのプーリー、上部プーリー、シングルプーリーに通し、反対側の上部プーリーおよびフロントサポートフレームのプーリー、ラジアルアームのプーリーに通していきます。
2. ケーブル B を通したら、取り外したボールなどを再び取り付けます。
3. 両側のケーブル B 先端のフックに、グリップを取り付けます。

12

1. レッグエクステンションフレーム裏側からでている延長ケーブルに、ケーブル C 先端のフックを取り付けます。
2. ケーブル C の先端にあらかじめ取り付けてあるボルトとナットを取り外し、図のようにスタート位置のフロントサポートフレームのプーリーおよびベースフレームのプーリー、デュアルプーリーに通し、再度ベースフレームのプーリーに通します。
3. シングルプーリーにケーブル C を、取り外したボルトとナットで取り付けます。

図のようにゴム製ストップがフロントサポートフレームの手前にくるように注意してください。奥側に入ると運動の際、ゴム製ストップがプーリーに挟まれて故障の原因となります。

ケーブルが短い場合はデュアルプーリーのボルトを外穴に移動することで調節することができます。調節は一箇所ずつ行なってください。

13

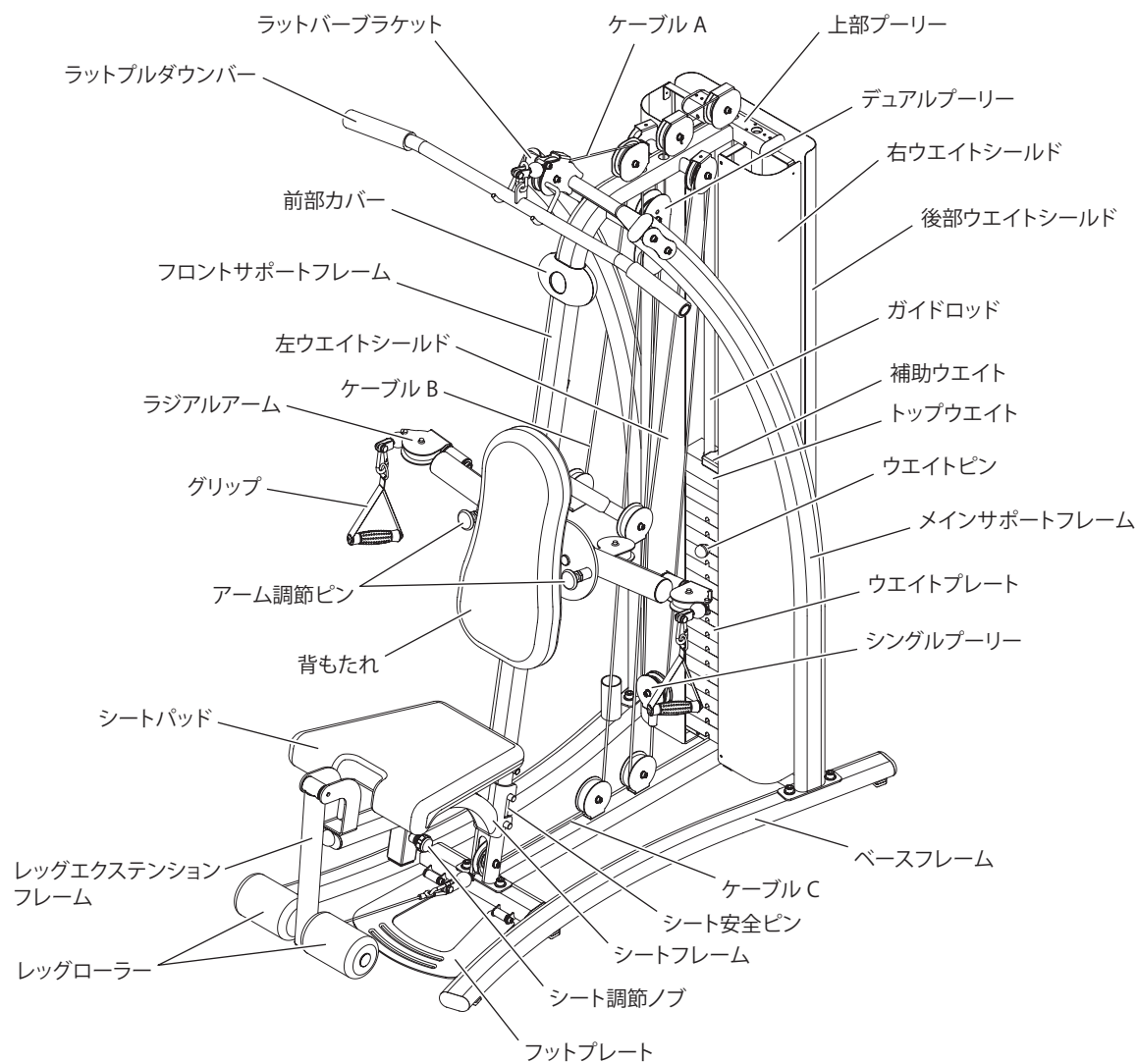
1. HARDWARE BAG 9 を開封し、ボルトなどを取り出します。
2. 後部シールドプレートに右ウエイトシールドを取り付け、I ボルトおよびφ 8 フラットワッシャ（各 4 個）で仮締めします。
3. 左側も同じように取り付け、仮締めします。
4. 後部シールドプレートに後部ウエイトシールドを取り付け、I ボルトおよびφ 8 フラットワッシャ（各 4 個）で仮締めします。
5. すべてのウエイトシールドを増し締めしてから、最後に後部シールドプレートを増し締めしてください。
6. すべての取付けが完了したら、各取付部にぐらつきがないか確認して完成です。

HARDWARE BAG 9 を開ける

内容

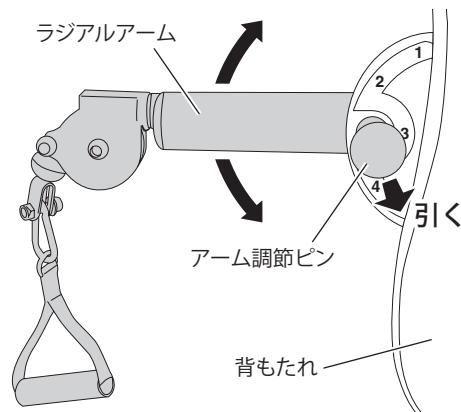
Iボルト（10mm長）×12

φ8フラットワッシャ ×12

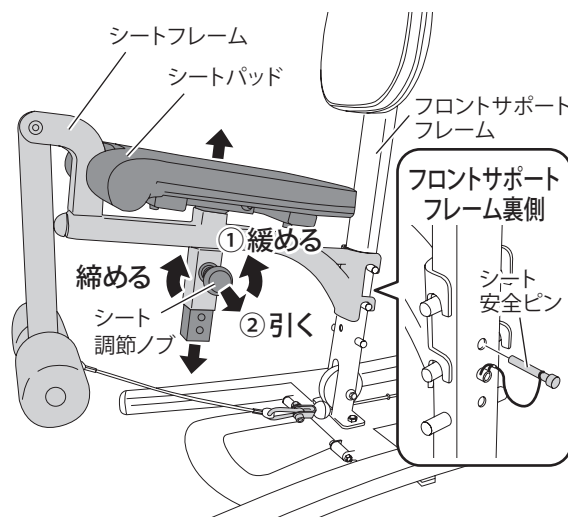
各部の名称

以下に各部の名称を示します。

ご使用前の準備と保管

■ ラジアルアームの調節

1. アーム調節ピンを引きます。
2. ラジアルアームを 4 段階の中からお好みの角度に調節します。
3. アーム調節ピンを戻し、ぐらつきがないかを確認してください。

■ シートの調節

●シートフレーム高さの調節

1. フロントサポートフレーム裏側のシート安全ピンを抜きます。
2. フロントサポートフレームにシートフレームを 2 段階の中から適切な位置に取り付けます。
3. シート安全ピンを挿入します。

●シートパッド高さの調節

1. 右図のシート調節ノブを反時計回りに回して緩めます。
2. シート調節ノブを引いて 5 段階の中から適切なシートパッド高さに調節します。
3. 調節が完了したら、シート調節ノブを時計回りに回して締めて完了です。最後に、シート調節ノブが完全に締め付けられているか必ず確認してください。

- シートパッド高さを支柱の調節可能限界を超えて調節しないでください。
- シートフレームとシートパッドを調節した後は、ぐらつきがないかを必ず確認してください。シートが落下するなど運動中に思わぬ事故につながるおそれがあります。
- シート安全ピンは完全に挿入してください。不完全な状態で使用するとシートがはずれるなど運動中に思わぬ事故につながるおそれがあります。

■ 保管

下記事項に注意して、正しく保管してください。

- 長期で使用しない場合は、倒れると危険ですので、人が触れる場所に放置しないでください。特にお子様やペットにはご注意ください。またラットプルダウンバーは取り外すか、フックにかけて保管してください。
- 保管する場合は、保管するスペースが十分確保できるかどうか確認してください。

お手入れ

本製品をより安全に、より長くご使用いただくため、定期的なお手入れをお勧めします。
以下にて、日常、毎週、毎月に分けて説明しますので、スムーズなお手入れにお役立てください。

日常（毎回のご使用時）

日常のお手入れの項目を以下に示します。

- **本製品を布拭きする場合は、溶剤は使用しないでください。**
- **壊れたパーツを発見した場合は、修理・交換が完了するまで使用しないでください。**

- 毎回ご使用前に、ラジアルアームや各プーリーなどの可動部分のねじ等に緩みがないか確認し、緩んでいた場合は増締めしてください。
- 毎回ご使用後に、汗と湿気を乾いた布で拭き取ってください。

毎週

毎週のお手入れの項目を以下に示します。

- シートパッドおよびシートフレームがきちんと固定されているか確認してください。
- すべてのパーツ（各プーリー・ボルト・ナット等）に調整・交換の必要がないか確認してください。
- 乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。

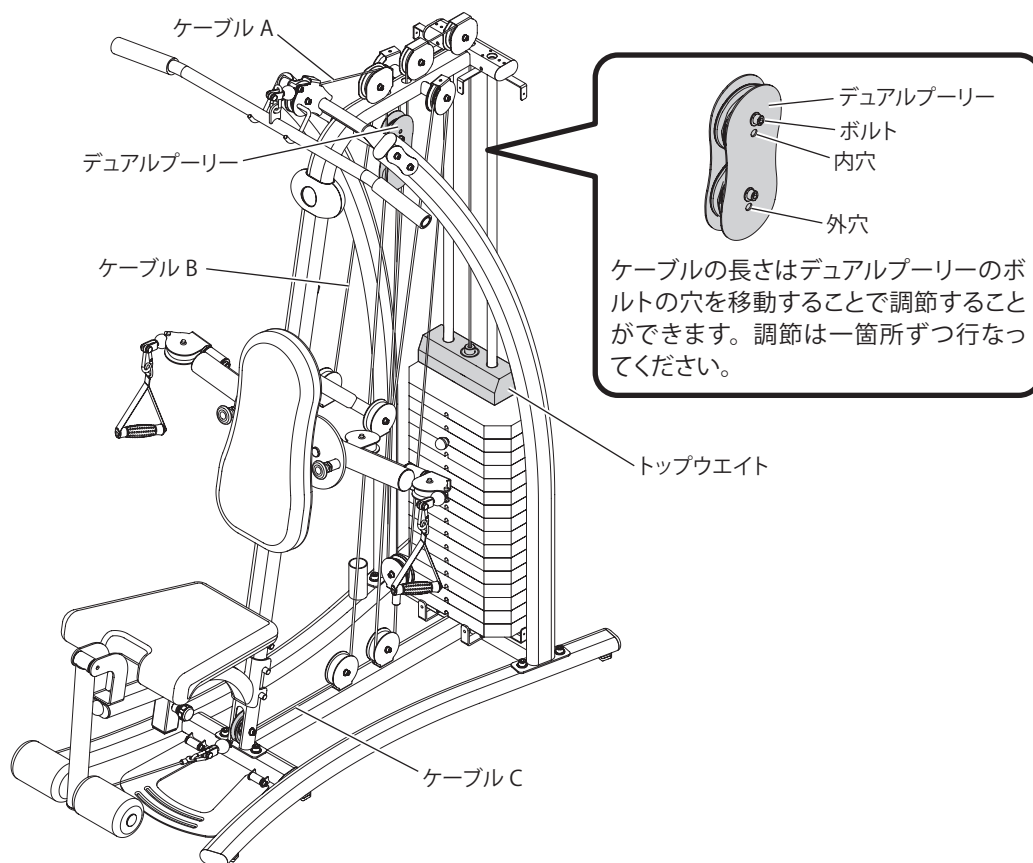
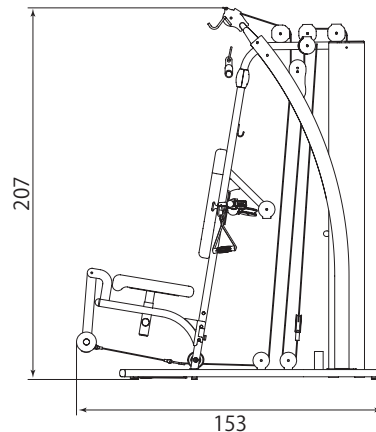
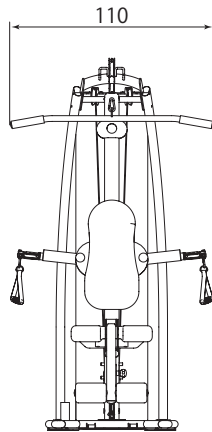
毎月

毎月のお手入れの項目を以下に示します。

- 金属部分にさび・腐食等がないか確認してください。
- 各フレームに変形、歪みがないか確認してください。

製品に関するよくある質問

トッププレートが浮いているのはなぜですか?
ケーブルが緩んでいるのはなぜですか?

A デュアルプーリーのボルト穴の位置を移動することで、ケーブルの張りを調節してください。
調節は一箇所ずつ行なってください。

機械寸法

単位：cm

製品仕様

名　　　称	TORUSU 4
最大使用者重量	（約）150kg
本　体　重　量	（約）182kg
ウエイトスタック	77kg（17個）

本　体　寸　法（L × W × H）	使用時：153×110×207cm
保　証　期　間	1年間
製　　造　　国	中国

※製品の仕様、外観などは改良のため予告なしに変更することがありますので、ご了承ください。

保証規定

1. 保証期間内において、取扱説明書に従った正常な使用により万一故障等が発生した場合は、無償で修理いたしますので当社カスタマーサービスへご連絡ください。
   ただし、以下の項目またはこれに準ずる理由により生じた事故等については本保証は適用されません。
   a. 取扱説明書以外の誤操作、取扱上の不注意
   b. 天災、火災、地変等による故障
   c. 砂、泥、水かぶり等が原因で発生した故障
   d. お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
   e. 保管上の不備
   f. 当社規定の修理取扱所以外で行われた修理・改造による故障
   g. 本製品本来の使用目的以外の使用
   h. 本保証書の添付がない場合
2. 保証期間後の修理品についての運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
3. 保証期間は、ご購入から1年間です。
4. 保証の適用されない故障、および保証期限が切れた後の故障につきましては、有償で修理します。
5. 保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。また、販売店の印のないものや、お買い上げ日の記載のないものは無効です。
6. 不特定多数の人の利用は、保証を受けられない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
7. 保証は日本国でのみ有効です。

保証書

この保証書は、明示した期間・条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

名　称	TORUSU 4	
保証期間	本体お買い上げ日より1年間	
お買い上げ日	平成　　年　　月　　日	
お客様	お名前	
	ご住所 〒	
	電　話　　（　　）	
販売店	店名・住所　印	
	電　話　　（　　）	

●恐れ入りますが、破損・故障・不良の内容をご記入ください。

お問い合わせは、お気軽にどうぞ

カスタマーサービス　フリーダイヤル

0120-557-379

営業時間　9:00～17:00（土日祝休み）

●お問い合わせ・発売元

ジョンソンヘルステックジャパン株式会社

〒108-8435　東京都港区海岸3-3-8安田ビル2F
TEL：03-5419-3560　FAX：03-5419-3562
http://johnsonjapan.com